

- Ideas para Resoluciones de Año Nuevo



EN ESTE
TOMO:

Asistencia 2
Temporal para
Familias en
Idaho

Refranes 2

Préstamos 3
de día de
pago

Biblioteca 3
FACS

Grupo de 4
Apoyo

Proyecto Idaho KinCare

VOLUMEN IV, TOMO I

ENERO 2014

Ideas para Resoluciones de Año Nuevo

Este año, no vamos a esconder la cara de vergüenza cuando las promesas que nos hicimos a nosotros mismos queden en el camino. En su lugar, vamos a hacer el esfuerzo de hacer cambios que todos podamos cumplir.

Sea específico acerca de su pérdida de peso. Es una cosa decir: "Quiero bajar de peso." Es una cosa completamente distinta decir: "Voy a bajar de peso corriendo los lunes, miércoles y viernes, y sólo comer comida rápida una vez al mes." Establezca metas específicas para usted mismo. No tienen que ser grandes, simplemente caminando a casa del trabajo en lugar de tomar el autobús es un paso en la dirección correcta.

Ponga sus finanzas en orden - y manténgalas de esa manera. En primer lugar, no gaste dinero que no tiene. ¿Ha aumentado el balance en su tarjeta de crédito? Triture el plástico. ¿Hacer demasiadas compras compulsivas? Date cuenta de que no necesita la mitad de lo que piensas que necesitas. ¿Come demasiado fuera de casa? Compre un libro de recetas para cocinar y visite una tienda de comestibles.

Limpie el desorden. El desorden y el estrés van mano a mano. Esa pila de correo en la mesa del comedor es en realidad un montón de estrés. Esa montaña de ropa, botellas de detergente en varios estados de vacío y equipo de entrenamiento, también estrés. Organice el desorden. Tómese el tiempo para desentelillar su casa de las cosas que ya no le sirven, y

organizan las cosas que son útiles. Establezca tres cajas en donde pueda separar todo en categorías de "mantener," "donar" y cosas para "tirar."

Sea más positivo "El ser positivo no significa que usted debe mantener la cabeza enterrada en la arena e ignorar las situaciones no agradables de la vida," Mayo



Clinic notes. "El pensamiento positivo sólo significa que se acerque a lo desagradable de una manera más positiva y productiva. Creyendo que lo mejor va a suceder, no lo peor." Ser positivo puede hacer maravillas para su psique. También puede tener un efecto deseable sobre su salud en general. Los estudios han demostrado una correlación entre el pensamiento positivo y una mayor esperanza de vida, las tasas más bajas de depresión, una mejor resistencia a la gripe común, los niveles más bajos de estrés y un mejor afrontamiento habilidades durante la adversidad.

Sea más honesto. Sea honesto con usted mismo. Sea más honesto con los demás. Así, será más honesto! La honestidad va un largo

camino en las relaciones. Incluso si usted tiene que ser el portador de malas noticias, lo mejor es ser honesto y se sentirá mejor.

No se olvide de las tareas del hogar. Ya tiene suficiente edad para dejar platos sucios en el fregadero o dejar que los marcos de las ventanas recojan el polvo. Las tareas no son divertidas, pero en esta etapa de su vida, es el momento de asumir la responsabilidad. Si el lugar esta limpio, es más probable que será mas acogedor para sus amigos y familiares para sus reuniones, el mantenimiento de una casa ordenada es mejor para su salud.

Duerma más. No se arrepentirá de una buena noche de sueño. Más allá de mejorar las ojeras y aumentar el estado alerta,

el sueño adecuado es encial para una vida sana. Mucho descanso se sabe que mejora la memoria, estimula la creatividad, reduce la inflamación, mejora el rendimiento en el trabajo y la escuela, reduce el estrés y mejora la atención, entre otras cosas.

La juventud fue para las desveladas y las crudas. La edad adulta es para el balance en la vida.

Coma más saludable. No necesitamos recordarle los beneficios de comer más sano. Tome una decisión para desarrollar mejores hábitos alimenticios.

Por: Philip Ross

Asistencia Temporal para Familias en Idaho

El Programa TAFI presta servicios de asistencia en efectivo y preparación de trabajo temporal para familias con niños de bajo recursos. El programa proporciona beneficios en efectivo para familias y hogares para ayudar a pagar por comida, ropa, vivienda, y otros elementos esenciales con elegibilidad de ingresos.

SOLICITAR ASISTENCIA EN EFECTIVO

Para comenzar a solicitar asistencia en efectivo a visite nuestra página Aplicar para Asistencia. Envíe la solicitud completa a la oficina local de Salud y Bienestar Social. Puede utilizar el localizador para ayudarlo a encontrar su oficina local. También puede ir directamente a la oficina local y aplicar allí. En la oficina tendrá la oportunidad de hablar con alguien acerca de su situación familiar y sus necesidades para que pueda tomar una decisión informada acerca de los servicios que usted desea recibir. Si usted decide ir a su oficina local, asegúrese de ir preparados con la documentación para verificar sus ingresos, gastos, recursos, etc. Si tiene la documentación necesaria con usted al momento de aplicar acelerará el tiempo que nos toma para procesar su solicitud de ayuda.

REQUISITOS DE ELEGIBILIDAD

Para recibir asistencia en efectivo, ciertos requisitos se deben cumplir en áreas tales como los ingresos, los recursos, la cooperación de manutención de los hijos, y los requisitos de preparación de trabajo. Una conversación rápida con nuestro personal le ayudará a averiguar con certeza si usted puede ser elegible para recibir asistencia en efectivo.

Refanes de Enero

Si no estás dispuesto a arriesgar, no habrá recompensa.

David Caruso

El pasado, aunque no se puede revivir, siempre puede repararse.

John LaFarge



Préstamos de día de pago

- Con estas tasas de interés, si un préstamo de día de pago de dos semanas por \$500 tarda sólo tres meses en pagarlo, le costará al prestatario más de \$900 en comisiones e intereses – y todo un año le costaría hasta \$3.900.
- Los prestamistas hacen fácil el financiamiento de un préstamo y desalientan a los prestatarios de pagar el capital principal, maximizando los intereses y tarifas cobradas. El cliente promedio refinancia un préstamo más de ocho veces y paga dos veces el préstamo original en intereses (*Center for Responsible lending, CRL 2005*).
- La proliferación de Internet - servicios por teléfono que reclaman la protección de las leyes bancarias interestatales o se encuentran en alta mar significa que incluso las comunidades que no tienen tiendas de préstamo de día de pago, o en los estados con leyes de protección, son vulnerables a esta práctica.
- Préstamos de día de pago, donde los prestamistas hacen un préstamo garantizado por un cheque con fecha posterior, es un rápido crecimiento de alto costo de préstamos en los Estados Unidos.
- Tasas de interés y cargos normalmente funcionan entre 650% al 780% TAE (Consumer Federation of America-CFA 2004). Un préstamo por dos semanas de \$500 costará típicamente al prestatario \$650 para pagarlo.

Considere la posibilidad de utilizar la Biblioteca de recursos FACS Servicios para la Familia y la Comunidad. Nuestra biblioteca se compone de libros, DVDs, vídeos y archivos de audio como recursos para las familias de Foster care, las familias que crían a niños de algún familiar, empleados de IDHW y socios comunitarios. Le invitamos a navegar a través de nuestra colección para encontrar los recursos más útiles para usted. .

Haga clic en el icono para visitar la Biblioteca FACS

El primer paso para sacar materiales de la Biblioteca de recursos FACS es solicitar un número de membresía envíe su solicitud a careline@dhw.idaho.gov



Idaho CareLine • IDHW 

2-1-1TM

Get Connected. Get Answers.

Dial 2-1-1 or 1-800-926-2588

2-1-1 Idaho CareLine es información integral de la comunidad y referencia de servicios a nivel estatal en Idaho. Dedicado a proporcionar una amplia gama de servicios de salud y recursos humanos a bajo costo o gratuitos para los habitantes de Idaho.

Marque: 2-1-1 o

1-800-926-2588

www.211.idaho.gov



Find us on
Facebook



Visite la Biblioteca FACS
www.211.idaho.gov



Puede ser abrumador el ser el cuidador principal de los niños en el mundo de hoy. Cuando se sienta como si no puede hacerlo mas, podría ayudarle al recordar este refrán anónimo.

“Puede que no puedas cambiar el mundo entero, pero puedes cambiar el mundo entero de un Niño.”

Proyecto Idaho KinCare

Un proveedor de KinCare es el abuelo u otro miembro de la familia quien cría al niño de un pariente. Este convenio puede ser desafiante en los puntos de vista legales, financieros y emocionales. Si usted es uno de los 10,00 proveedores KinCare en Idaho, este boletín es para usted.

Grupo de Apoyo

Kinship Plus

Caldwell, ID

Linda Dripps: (208) 919-4731

Proyecto Idaho KinCare

823 Parkcentre Way

Nampa, Idaho 83651

Phone: (208) 442-9977

Correo electrónico:

barrienn@dhw.idaho.gov

